

«Утверждаю»
Директор МБОУ
СОШ №14 г. Азова



Г.И.Фоменко
сентября 2024г

«Согласовано»
Индивидуальный
предприниматель



А.В.Ковалев
сентября 2024г

Примерное десятидневное меню
для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов (7-11 лет) МБОУ СОШ № 14 г. Азова

1	Наименование дней недели, блюд	масса порции	цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7		
Понедельник-1							
Завтрак							
43	Салат овощной с р/м	60	5,9	1,55	4,43	1,94	53,90
291м	Плов с мясом птицы	200	57,9	12,34	12,70	66,36	315,21
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
406	пирожок с капустой	60	7,49	3,90	3,71	20,76	132,00
Пр	хлеб пшеничный	40	3,84	3,16	0,40	18,48	93,52
Итого за завтрак		560	79,19	21,02	21,24	107,94	650,63
Обед							
73м	Икра кабачковая	60	7,68	2,31	1,67	8,73	65,20
82М/иоп:	борщ из свежей капусты с карт	200	14,2	1,44	3,94	8,75	83,00
268М/иоп	биточек мясной 80/20	100	34,57	6,47	14,63	8,24	192,00
302М	Каша пшенная с /м	200	7,2	6,60	5,73	37,88	229,50
389	сок	200	10	1,50		0,80	97,10
Пр	хлеб пшеничный	60	5,54	4,70	0,60	29,00	141,00
Итого за обед		820	79,19	23,02	26,57	93,40	807,80
Всего за Понедельник 1		1380		44,04	47,81	201,34	1458,43
Вторник-1							
Завтрак							
210 м	омлет	180	43,85	10,60	14,84	43,45	308,01
Пр	салат из горошка консер.	60	22,8	0,94	3,61	5,28	57,42
377м	чай с сахаром и лимоном	200	7,00	0,07		0,40	56,00
Пр	хлеб пшеничный	60	5,54	4,70	0,60	29,00	141,00
Итого за завтрак		500	79,19	16,31	19,05	78,13	562,43
Обед							
45	Салат овощ с капуст и морк р/м	60	8,00	0,80	3,65	5,11	56,47
96м	рассольник Ленинградский	200	14,9	1,01	4,07	9,58	85,80
229м	рыба тушеная с овощами	100	27,29	10,75	7,24	23,80	205,00
331 м	Пюре картофельное	200	13,2	4,00	8,85	29,40	133,69
382М/оип	какао на молоке	200	11,96	3,78	0,67	26,00	125,11
Пр	хлеб пшеничный	40	3,84	3,16	0,40	18,48	93,52
Итого за обед		800	79,19	23,50	24,88	112,37	699,59
Всего за Вторник 1		1300		39,81	43,93	190,50	1262,02
Среда -1							
Завтрак							
43	Салат овощ с капустой и огурц	60	9,48	1,55	4,43	1,94	53,90
297	Фрикадельки 80/20	100	46,88	5,72	8,44	8,10	165,00
312м	Каша пшеничная	150	8,72	6,31	4,55	38,87	221,25

406	пирожок с картофелем	60	7,49	3,90	3,71	20,76	132,00
Пр	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	18,48	93,52
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
Итого за завтрак		610	79,19	20,71	21,53	88,55	721,67
Обед							
43	огурец консерв с р/м	60	6,3	1,55	6,43	0,10	53,90
113м	Суп-лапша домашняя	200	10,6	2,05	4,43	9,30	93,00
291м	Плов с мясом птицы	200	45,75	12,34	12,70	66,36	315,21
378	чай с молоком	215	10,7	1,52	1,35	15,90	81,00
Пр	хлеб пшеничный	60	3,84	4,56	0,54	27,72	156,00
Пр	хлеб ржано-пшеничный	30	2	2,00	0,40	10,00	52,00
Итого за обед		765	79,19	24,02	25,85	129,38	751,11
Всего за Среду 1		1375		44,73	47,38	217,93	1472,78
Четверг-1							
Завтрак							
175	Каша из пшена и риса молочная	200	39,74	3,30	8,60	33,20	183,40
	Фрукт	100	10,00	1,00	0,00	7,00	50,00
379м/иоп	какао на молоке	200	19,4	8,60	8,27	28,27	155,20
406	пирожок с капустой	60	7,49	3,90	3,71	20,76	132,00
	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	0,84	93,52
Итого завтрак		600	79,19	19,96	20,98	90,07	614,12
Обед							
52	Салат из свеклы	60	6,3	0,84	3,60	4,95	55,70
88м	Щи из св. капусты с карт	200	13,7	1,44	4,00	6,50	68,00
268М/иоп	биточек мясной 80/20	100	37,85	9,47	14,63	8,24	192,00
312м	Каша пшеничная	150	5,8	6,31	4,55	38,87	221,25
	хлеб пшеничный	60	5,54	0,54	27,72		156,00
389	сок	200	10,00	1,50		0,80	97,10
Итого за обед		770	79,19	20,10	54,50	59,36	790,05
Всего за Четверг 1		1370		40,06	75,48	149,43	1404,17
Пятница -1							
Завтрак							
43	Салат овощной с р/м	60	6,3	1,55	4,43	1,94	53,90
250м/иоп	бефстроганов	100	44,57	5,20	3,10	8,12	150,00
302М	Каша гречневая	200	10,82	5,20	5,47	53,12	309,14
382М/оип	какао на молоке	200	11,96	3,78	0,67	26,00	125,11
	хлеб пшеничный	60	5,54	0,54	27,72		156,00
Итого за завтрак		620	79,19	16,27	41,39	89,18	794,15
Обед							
62	Салат из моркови с зел с р/м	60	6,68	0,53	3,06	4,88	50,00
96м	рассольник Ленинградский	200	14,9	4,01	4,07	1,58	85,80
204	Макароны отварные с сыром	200	39,56	13,54	15,92	34,11	334,40
406	пирожок с яблоком	60	10,15	3,50	3,85	28,87	164,00
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,84	3,16	0,40	18,48	93,52
Итого обед		760	79,19	24,81	27,30	88,32	783,72
Всего Пятница 1		1380		41,08	68,69	177,50	1577,87
Понедельник-2							
Завтрак							
43	Салат овощной с р/м	60	5,9	1,55	4,43	1,94	53,90
291м	Плов с мясом птицы	200	57,9	12,34	12,70	66,36	315,21

376М	чай с сахаром							
406	пирожок с капустой	200	4,06	0,07			0,40	56,00
	хлеб пшеничный	60	7,49	3,90	3,71		20,76	132,00
		40	3,84	3,16	0,40		18,48	93,52
Итого за завтрак		560	79,19	21,02	21,24		107,94	650,63
Обед								
45	Салат овощ с капустой и морк р/м	60	5,9	0,80	3,65		5,11	56,47
102м	Суп картофельный с бобовыми	200	12,3	4,90	5,33		19,23	144,43
294м	Котлеты рубленые из птицы	90	38,29	8,16	10,88		10,80	167,20
203 м	Макароны отварные	157	7,16	5,73	6,08		31,98	205,50
389	сок	200	10	1,50			0,80	97,10
	хлеб пшеничный	60	5,54	0,54	27,72			156,00
Итого за обед		767	79,19	21,63	53,66		67,92	826,70
Всего за Понедельник 2		1327		42,65	74,90		175,86	1477,33
Вторник-2								
Завтрак								
222	Пудинг с творогом с джемом	200	55,93	12,12	17,28		43,70	378,00
	Фрукт	100	10,00	1,00	0,00		7,00	50,00
378	чай с молоком	215	10,70	1,52	1,35		15,90	81,00
	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40		18,48	93,52
Итого за завтрак		555	79,19	17,80	19,03		85,08	602,52
Обед								
53	Салат из свеклы с зел горошком	60	6,73	0,99	2,47		43,76	43,74
82М/иоп	борщ из свежей капусты с карт	200	10,5	1,44	3,94		8,75	83,00
297	Фрикадельки 80/20	100	40,69	5,72	8,44		8,10	165,00
259м/иоп	каша ячневая	160	7,16	10,98	7,89		42,18	219,00
349м	компот	200	11,55	1,47	0,30		47,26	196,38
	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40		18,48	93,52
Итого за обед		760	79,19	23,76	23,44		168,53	800,64
Всего за Вторник 2		1315		41,56	42,47		253,61	1403,16
Среда-2								
Завтрак								
210 м	омлет	180	42,59	10,60	14,84		43,45	308,01
49	салат из горошка консер.	60	20,8	0,94	3,61		5,28	57,42
382М/оип	какао на молоке	200	11,96	3,78	0,67		26,00	125,11
	хлеб пшеничный	40	3,84	3,16	0,40		18,48	93,52
Итого за завтрак		480	79,19	18,48	19,52		93,21	584,06
Обед								
73м	Икра кабачковая	60	9,00	2,31	1,67		8,73	65,20
97	Суп картофельный	200	13,5	4,90	5,33		19,23	144,43
125	Картофель отв с маслом	200	12,52	1,98	5,30		13,93	117,00
Пр	мясо тушенное	100	36,27	8,20	9,35		35,12	240,00
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07			0,40	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,84	3,16	0,40		18,48	93,52
Итого за обед		800	79,19	20,62	22,05		95,89	716,15
всего за Среда-2		1280		39,10	41,57		189,10	1300,21
Четверг-2								
Завтрак								
	кукуруза конс (овощи по сезону)	60	6,66	1,40	0,80		9,70	40,20
297	Фрикадельки 80/20	100	49,73	5,72	8,44		8,10	165,00
331 м	Пюре картофельное	200	13,2	4,00	8,85		29,40	133,69
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07			0,40	56,00

	хлеб пшеничный	60	5,54	0,54	27,72		156,00
Итого завтрак		620	79,19	11,73	45,81	47,60	550,89
Обед							
	огурцы консервиров	60	4,89	0,50	0,80	1,00	9,80
103 м	суп картофельный с вермишелью	200	10,38	2,98	5,33	15,70	100,13
234м/иоп	котлета рыбная	90	36,93	10,70	8,50	7,50	104,30
304	каша рисовая с/м	150	9,9	3,67	5,42	36,67	210,11
349м	компот	200	11,55	1,47	0,30	47,26	196,38
	хлеб пшеничный	60	5,54	0,54	27,72		156,00
Итого за обед		760	79,19	19,86	48,07	108,13	776,72
всего за Четверг 2		1380		31,59	93,88	155,73	1327,61
Пятница -2							
Завтрак							
	Фрукт	100	13,35	3,00	0,00	7,00	50,00
173м	Каша овсян.молочная вязкая	200	50,04	9,04	13,44	50,14	358,00
382М/оип	какао на молоке	200	11,96	3,78	0,67	26,00	125,11
	хлеб пшеничный	40	3,84	3,16	0,40	0,84	93,52
Итого за завтрак		540	79,19	18,98	14,51	83,98	626,63
Обед							
45	Салат овощ с кап и морк р/м	60	5,8	0,80	3,65	5,11	56,47
98 м	суп крестьянский с крупой	200	6,41	4,80	9,78	34,58	90,68
250м/иоп	бефстроганов	100	39,34	5,20	3,10	8,12	150,00
203 м	Макаронь отварные	157	7,16	5,73	6,08	31,98	205,50
389	сок	200	10	1,50		0,80	97,10
406	пирожок с картофелем	50	6,64	3,15	1,82	20,46	111,00
	хлеб пшеничный	40	3,84	3,16	0,40	0,84	93,52
Итого за обед		807	79,19	24,34	24,83	101,89	804,27
Всего за Пятницу 2		1347		43,32	39,34	185,87	1430,90
<i>Итого за завтрак</i>				182,28	244,30	871,68	6357,73
<i>Среднее значение за завтрак</i>				18,23	24,43	87,17	635,77
<i>Итого за обед</i>				225,66	331,15	1025,19	7756,75
<i>Среднее значение за обед</i>				22,57	33,12	102,52	775,68
<i>Итого день</i>				407,94	575,45	1896,87	14114,48
<i>Среднее значение за день</i>				40,79	57,55	189,69	1411,45
<i>Соотношение БЖУ в% от ЭЦ</i>				1,00	1,00	3,50	

Технологические карты составлены на основании актов проработки. По физико-химическим показателям соответствуют требованиям, по микробиологическим показателям соответствует требованиям Сан Пин 2.3/2.4.3690-20, а также рецептур на продукцию учреждений Сборника рецептур для обучающихся во всех образовательных под редакцией Могильного М.П.